

YEŞİLOVA TUFANPAŞA İLKOKULU
2020 YILI BESLENME DOSTU OKUL PROGRAMI
YILLIK PLANI

A
M
A
Ç

Kahramanmaraş İli, Andırın İlçesi, YeşilovaTufanpaşa İlkokulunda Beslenme Dostu Okul Programının, sağlıklı yaşam Uygulamaları İle Öğrenciler ve Okul Çalışanlarının bir yıl Sonunda "Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam davranışları" kazanmalarını ve kazanılan davranışları devam ettirmek.

H
E
D
E
F
L
E
R

Obezite ve hareketsiz yaşamın zararları konusunda farkındalık kazandırmak,
Sağlıklı Beslenme ve hareketli yaşam konularında oluşturulacak ve uygulanacak sağlıklı yaşam biçimlerini desteklemek,
Velilerimizde, çalışanlarımızda ve öğrencilerimizde hareketli yaşam konularında duyarlılığı artırmak,
Beslenme Dostu Okul Planı'nın benimsenmesini ve yaygınlaştırılmasını sağlamak ve Programın Etkin Yönetimini Sağlamak,
Okulumuzun öğrencilerinin Gereklerine ve Kültürel yapıya uygun Beslenme ve Hareketli yaşam :Konularında Eğitim Faaliyetleri ve Farkındalığın Artırılması,Okul Sağlığı Hizmetlerini Sürdürmek,
Çevre Kurumlarla İşbirliğini Arttırmak. (Belediyeler, Sağlık Kuruluşları, Halk Sağlığı Müdürlüğü vs.)
Program Dahilinde Destekleyici Okul Çevresi Oluşturma ve Fiziki Koşulları İyileştirmek,
Kişisel Hijyen ve Çevre Sağlığı Konusunda Farkındalık Yaratmak ve Bu Farkındalığı Kalıcı Kılmak,
Düzenli Diş Fırçalama Alışkanlığı Kazandırmak,
Düzenli Yaş Gruplarına uygun Spor M:üsabakaları Düzenlemek ve Tüm Öğrencilerimizin katılımını sağlamak,
Okul Çalışanlarımız ile beraber Sağlıklı Yaşam Şeklini benimseyip Çocuklara ve velilere örnek olmak,
Milli Eğitim Bakanlığının Yayınlanmış olduğu Kantin Genelgesinin Okulumuzda Uygulanmasını Sağlatmak,
Ara Öğün Teşviklerini Desteklemek,
Okulumuzda Öğrenciler ve Çalışanlarda var olan Obezite Oranını %10 oranında azaltmak,

ETKİNLİKLER	Uygulama Zamanı	Açık Hedef		İzleme Değerlendirme
		Evet	Hayır	
Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibinin Oluşturulması ve ilk toplantısının yapılması.	ŞUBAT 2020			
Beslenme dostu okul projesi yıllık planının hazırlanması ve internette yayınlanması.	ŞUBAT 2020			
Beslenme dostu okul projesine başvurunun yapılması.	ŞUBAT 2020			
Beslenme Dostu Okul Projesi için sınıf öğrenci temsilcilerinin seçilmesi.	ŞUBAT 2020			
Okulun internet sayfasında beslenme köşesinin oluşturulması.	ŞUBAT 2020			
Sınıf panolarının hazırlanması.	MART 2020			
14-21 Mart Tuz Haftasının Tuzun aşırı kullanımının zararları konusunda eğitim ve evlerde sofradan tuzlukların kaldırılması için öğrenciler aracılığı ile velilere ulaşmak.	MART 2020			
Okul panosunun hazırlanması.	MART 2020			
Okul koridorlarına sağlıklı beslenme ve fiziksel aktiviteler ile ilgili bilgilendirme afiş, poster ve broşürlerin asılması.	NİSAN 2020			
Haftada bir gün okulca meyve saati (salı günleri 6. Ders) uygulaması yapılması.	YIL BOYUNCA			
7 Nisan Dünya Sağlık Günü etkinlikleri (yürüyüş,bisiklet sürüşü,okulda spor..).	NİSAN 2020			
Okul beslenme programı, sağlıklı beslenme ve her gün öğrenci girişlerinde sağlık için spor hareketlerinin yapılacağı konusunda öğrencilere bilgiler verilmesi.	NİSAN 2020			
"10 Mayıs Dünya Sağlık İçin Hareket Günü" nün kutlanması (çeşitli aktiviteler ile)	MAYIS 2020			

22 mayıs Avrupa Obezite Gününün okulda işlenmesi(hareketli yaşam etkinliği,seminer,resim ,karikatür ...).	MAYIS 2020			
Sağlıklı besin hazırlama,yetiştirme yerlerine gezi.	MAYIS 2020			
Öğlen saatlerinde çocukların beraber kemik kaslarını kuvvetlediren fizik aktivite yapması sağlanması(ip atlama,halat çekme,mekik,tırmanma,sek sek,sıçrama.zıplama koşma).	YIL BOYUNCA			
Portakal,elma havuç,kavrulmamış kuru yemiş,meyva günleri yapılması.	YIL BOYUNCA			
Düzenli olarak yemekhane/ kantini hijyen ve sanitasyon açısından kontrol etmek.	YIL BOYUNCA			
Yemek yenilebilmesi için en az 40 dk zaman vermek.	YIL BOYUNCA			
Yemek menüleri ve beslenme çantası menüleri T.C. Sağlık bakanlığının yayımladığı menü modelleri örnek alınarak hazırlamak.	YIL BOYUNCA			
Sağlıklı yaşamda müziğin etkisi konularında şarkı drama etkinlikleri yapılması	MAYIS 2020			
Ay sonu raporunun yazılması ve üyelerin imzalaması, yeni ayın beslenme listesinin okul web sitesinde yayınlanması	YIL BOYUNCA			
Fast Food,Abur Cubur tüketimlerinin zararları konularında mesaj içeren sloganların okulda kullanımı	MAYIS 2020			
El hijyeni hakkında sınıfları bilgilendirme , hijyen kurallarının okul beslenme panosu ve sınıf panolarında duyurulması.	HAZİRAN 2020			
İhtiyaç görüldükçe Okulun internet sayfasında beslenme köşesinin güncellenmesi ve resimler eklenmesi,beslenme programı kapsamında öğrencilerin yaptıkları etkinliklerin okul internet sayfasında sergilenmesi.	YIL BOYUNCA			
Beslenmeyi konu alan sınıf panolarının güncellenmesi.	YIL BOYUNCA			
Beslenme saati uygulamasında öğrencilerin beslenme çantalarının aylık beslenme listesine göre hazırlanmasının günlük takibinin yapılması.	YIL BOYUNCA			
Sağlıklı beslenme hareketli yaşam konularında okul kulüpleri oluşturmak ve güven olumlu sosyal çevre sağlatarak çeşitli etkinliklerin aktif yürütülmesi.	EYLÜL 2020			
Okul Çağı Çocukları için Sağlıklı Beslenme Önerileri adlı broşürün velilere ulaştırılması.	EYLÜL 2020			
“Sağlıklı Beslenme” animasyon sunu çalışmasının yapılması.	EYLÜL 2020			
Günlük planlarda sağlıklı beslenme ile ilgili etkinliklere yer vermek.”Abur Cubura Son” etkinliği yapılması (resim ,drama, sergi vb).	YIL BOYUNCA			
Besinleri tanıyorum sağlıklı besleniyorum etkinliğinin yapılması.	EYLÜL 2020			
27 eylül dünya okul sütü günü etkinlikleri.	EYLÜL 2020			
Sağlıklı beslenme ile ilgili okul sloganı oluşturma etkinliğinin yapılması.	EYLÜL 2020			
Diyetisyen ve gıda mühendisi desteğiyle yada İlgili Kurum temsilcileri ile velilere ve öğrencilere yönelik seminer düzenlenmesi(Hijyen ve gıda hijyeni,beslenme).	EKİM 2020			
Okul bahçesinin Fiziksel aktivite yapılabilecek şekilde düzenlenmesi.	EKİM 2020			
Veli toplantılarında çocuklarda sağlıklı beslenmenin önemi konularına değinmek.	YIL BOYUNCA			
Okul beslenme panosunda Sağlıklı ve Dengeli Beslenme ilgili bilgiler duyurulması.	YIL BOYUNCA			
3-4 ekim Dünya Yürüyüş Günü (sağlıklı yaşam yürüyüşü veliler ile beraber doğa ,piknik spor,turnuva ...).	EKİM 2020			

Öğrencilerin boy kilo ölçümlerinin yapılması ve istatistiklerin tutulması,yapılan ölçümler sonucunda problem yaşayan öğrencilerle ve velilerle görüşülmesi.	EKİM 2020			
“Sağlıklı Yaşam İçin Hareket” sunu çalışmasının yapılması.	EKİM 2020			
Beslenme Dostu Okul Programı kapsamında sınıflar arası “Sağlıklı Olmak İçin Neler Yapmalıyım” konulu resim yarışması düzenlenmesi.	KASIM 2020			
Tüm özel günlerin etkin işlenmesi ve her özel günde sağlıklı yaşam mesajları vermek.	YIL BOYUNCA			
14 Kasım Dünya Diyabet günü(Diyabet nedir belirtileri nelerdir korunma yolları eğitimleri,velilere ve öğretmenlere Çocuklarda Diyabet eğitimi, Diyabetin simgesi mavi halka oluşumunu sağlamak anlamını kavratmak)	KASIM 2020			
Çeşitli dallarda spor turnuvaları düzenlenmesi.	KASIM 2020			
Besinler ve Besin Öğeleri adlı broşürün velilere ulaştırılması.	KASIM 2020			
Velilerin katılımı ile öğrencilerimizle birlikte okulumuzda sabah sporu yapmak.	YIL BOYUNCA			
“Çocuklarda Obezite ve Beslenme” sunu çalışmasının yapılması.	KASIM 2020			
Sınıflar arasında sağlıklı beslenme konusunda bilgi yarışması düzenlenmesi.	KASIM 2020			
Sağlıklı Hayat ve Sağlıklı Beslenme, obezite konulu velilere Aile Eğitim Seminerinin verilmesi (halk Sağlığı md ve Toplum Sağlığı merkezleri tarafından).	ARALIK 2020			
12-18 Aralık yerli malı haftası (sağlıklı besinlerin hazırlanması ve tüketilmesi).	ARALIK 2020			
Yapılan çalışmaların değerlendirilmesi ve Beslenme Dostu Okul 2020 raporunun hazırlanması.	ARALIK 2020			
Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibinin aylık olarak toplanmasının sağlanması.	YIL BOYUNCA			
2021 Beslenme Dostu okul Planının hazırlanması.	ARALIK 2020			